



## 鯛だし醤油

瀬戸内の小さな島々の間を走る来島海峡は、その潮流の速さから古来より船の難所として知られています。厳しい潮の流れで育ち、引きしまった鯛の身から洗練された旨みを取り出しました。

## ねぎと根菜のグラタン

### 【材料】

鶏もも肉	70g
れんこん	100g
里芋	中2個
人参	60g
白ねぎ	1本
牛乳（沸騰しない程度に温めておく）	200cc
バター	20g
小麦粉	20g
とろけるチーズ	100g
パン粉	少々
塩・こしょう	少々
鯛だし醤油	大きじ1・1/2



### 【作り方】

- ① 鶏肉は細切りにする。れんこん・里芋・人参は大きさをそろえて食べやすい大きさに切り、下ゆでをしておく。ねぎは斜め細切りにする。
- ② フライパンなどにバター・小麦粉を入れてよく練り、温めたおいた牛乳を少しずつ加え、その都度よく混ぜる。
- ③ ホワイトソースの中に鶏肉・野菜を加え、鯛だし醤油・塩・コショウで味をととのえる。
- ④ 耐熱容器に入れ、チーズ・パン粉をふり、オーブンなどで焦げ目がつくまで焼く。